

RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA I ENERGETYCZNA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA OSÓB DOROSŁYCH

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (D01)
Zastosowanie	1) dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych; 2) dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych; 3) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	1) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej publikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, zwane dalej normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 4) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 6) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 7) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g. dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 8) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; 9) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 10) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 11) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym); 12) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 13) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich

	ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć. 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 15) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności); 16) zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 18) jakość; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 21) gotowanie tradycyjne lub na parze; 22) duszenie; 23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 24) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 25) potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 27) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 28) nie dodawać do potraw zasmażek; 29) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 30) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En
		≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En

		$\leq 25 \text{ g/1000 kcal}$
	Błonnik	$\geq 25 \text{ g/dobę}$
	Sód	$\leq 2000 \text{ mg/dobę}$
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;	

	2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) chude gatunki kielbas; 5) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa smażone w panierce 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby smażone w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery podpuszczkowe; 5) tłusta śmietana ≥ 18 % tłuszczu.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna;	1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny;

	3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach); 5) świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.	3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe; 6) ciasta biszkoptowe; 7) musy owocowe; 8) czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne bez dodatku soli; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 5) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)
Zastosowanie	Dla osób: 1) po zabiegach chirurgicznych; 2) w trakcie rekonwalescencji; 3) w przewlekłym zapaleniu wątroby; 4) w przewlekłym zapaleniu trzustki; 5) w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach; 6) w żywieniu osób w podeszłym wieku.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie w wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów; 4) dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 5) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 6) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 10) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 11) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji); 12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

	14) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 17) zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 18) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 19) jakość; 20) termin przydatności do spożycia; 21) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 22) gotowanie tradycyjne lub na parze; 23) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 24) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 27) nie dodawać do potraw zasmażek; 28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 29) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En

		$\leq 11 \text{ g/1000 kcal}$
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: $\leq 10 \%$ En $\leq 25 \text{ g/1000 kcal}$
	Błonnik	$\geq 25 \text{ g/dobę}$
	Sód	$\leq 2000 \text{ mg/dobę}$
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); 9) suchary.	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; 2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); 3) gotowany kalafior, brokuł – bez łądygi (w ograniczonych ilościach); 4) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; 5) pomidor (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry); 6) ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).	1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) surowe ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) kiszona kapusta; 6) grzyby; 7) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);

		2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	2) całe nasiona, pestki, orzechy; 3) „masło orzechowe”; 4) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) chude gatunki kiełbas; 4) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa w panierce; 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar; 10) konserwy.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; 3) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby w panierce; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko; 2) gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; 3) jaja sadzone i jajecznica na parze.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.

Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza; 8) masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano,	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;

	tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
--	--	--

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z cukrzycą; 2) z insulinoopornością; 3) z zaburzoną tolerancją glukozy; 4) z hipertriglicerydemią.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h; 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 6) należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach; 7) należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane; 8) głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału; 9) należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55); 10) produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe; 11) należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru; 12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

- 16) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;
- 20) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.
- 21) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 22) jakość;
- 23) termin przydatności do spożycia;
- 24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 26) duszenie;
- 27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 28) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- 29) potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 30) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka;
- 31) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 32) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- 33) nie dodawać do potraw zasmażek;
- 34) makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii;

	35) dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów; 36) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw; 37) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- disacharydy)	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 3) pieczywo żytnie i mieszane; 4) pieczywo o obniżonym IG; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); 6) płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 3) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); 4) płatki błyskawiczne, wafle ryżowe; 5) ryż biały; 6) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; 7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) gotowana marchew, gotowane buraki; 3) dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	1) ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki, bataty: puree; 3) puree w proszku; 4) pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce mniej dojrzałe; 2) owoce o $IG \leq 55$; 3) owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 4) musy owocowe bez dodatku cukru; 5) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	1) owoce o $IG > 55$; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; 2) bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemę lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) chude gatunki kielbas; 5) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne;	1) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;

	2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	2) ryby panierowane i w cieście; 3) ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) słodzone napoje mleczne; 4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłusta śmietana.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 4) majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	1) BEZWZGLĘDNIE WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyn (bez dodatku cukru); 2) galaretki (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone; 7) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 8) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru).	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru.

Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 4) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
-------------------------	--	---

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (D04)
Zastosowanie	1) dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru dietetyka i lekarza z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B₁₂), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 15) jakość i stopień przetworzenia; 16) termin przydatności do spożycia; 17) sezonowość.

	Stosowane techniki kulinarne: 18) gotowanie np. w wodzie, na parze; 19) duszenie; 20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników; 23) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym; 24) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone; 2) grzyby i pieczarki; 3) owoce chlebowca; 4) glony i wodorosty; 5) warzywa kiszone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.	1) niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie	1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.

	częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i przetwory	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂ bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe.	1) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; 3) mleko skondensowane.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło, masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. 7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) kakao naturalne; 6) soki warzywne bez dodatku soli;	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) bawarka.

	7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) płatki drożdżowe, pasta marmite; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 6) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) miód; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby; 2) z marskością wątroby; 3) z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki; 4) z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych; 5) w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej); 6) w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego; 7) w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 5) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych; 6) do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food; 7) dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach; 8) należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce; 9) przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K; 10) temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60°C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 11) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 12) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 13) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 14) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

- 15) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji);
- 16) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 17) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 18) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 19) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 20) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 21) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);
- 22) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 23) jakość;
- 24) termin przydatności do spożycia;
- 25) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 26) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 28) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;

	31) nie dodawać do potraw zasmażek; 32) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 33) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia	1800 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15–25 % En 17–28 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En ≤ 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); 9) suchary.	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) potrawy mączne; 11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych);	1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) grzyby;

	2) gotowany kalafior, brokuł – bez łądygi (w ograniczonych ilościach); 3) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; 4) pomidor bez skóry; 5) ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).	5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa w panierce 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne;	1) wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne;

	2) ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	2) ryby surowe; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; w panierce 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) białko jaj (bez ograniczeń), 2) jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).	1) gotowane na twardo i miękko; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; 2) niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
Tłuszcze	1) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 2) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	1) BEZWGŁĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) masło; 3) twarde margaryny; 4) masło klarowane; 5) majonez; 6) tłuszcz kokosowy i palmowy; 7) „masło kokosowe”; 8) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym; 2) galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); 6) ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach);	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru;

	5) bawarka; 6) kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczone); 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (D06)
Zastosowanie	Dla osób: 1) w chorobach zapalnych żołądka; 2) w refluksie żołądkowo-przłykowym; 3) w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy; 4) w dyspepsji czynnościowej żołądka; 5) w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 5) dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 6) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 7) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 9) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 10) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 11) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej; 12) zupy na wywarach roślinnych; 13) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;

	14) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 16) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 18) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 19) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 26) zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 27) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 28) nie dodawać do potraw zasmażek; 29) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 30) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 1–20 % En

		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); 9) suchary.	1) wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) białe pieczywo pszenne i mieszane; 4) pieczywo żytnie i pełnoziarniste; 5) pieczywo na zakwasie; 6) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 8) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 9) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 10) makarony grube i pełnoziarniste; 11) ryż brązowy, ryż czerwony; 12) potrawy mączne; 13) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) warzywa liściaste; 3) warzywa dyniowate; 4) pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach).	1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty), warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;

		5) kiszona kapusta, kiszone ogórki; 6) grzyby; 7) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe (w ograniczonych ilościach)	1) owoce gotowane, rozdrobnione; 2) dojrzałe lub rozdrobnione; 3) przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; 4) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 5) owoce droбноpestkowe, gotowane, (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce surowe; 2) owoce niedojrzałe; 3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 4) winogrona; 5) owoce cytrusowe; 6) owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone; 8) dżemy owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) siemię lniane mielone.	1) wszystkie nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach); 4) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; w panierce 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane; 2) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; w panierce 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze.	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane;

	2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretki (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) ciasta drożdżowe, niskosłodzone; 5) ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) sałatki owocowe, z surowych owoców; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 4) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 5) ciasto francuskie; 6) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); 7) kompoty rozcieńczone; 8) napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa.	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe; 5) nektary owocowe; 6) wody smakowe z dodatkiem cukru; 7) mocne napary kawy i herbaty; 8) napary mięty; 9) sok pomidorowy; 10) mocne wywary; 11) kakao naturalne.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA (D07)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit; 2) z nadmierną pobudliwością jelita grubego.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40–50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka); 5) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 8) podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 10) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 11) przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane); 12) mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;

	14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 16) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 18) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 27) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 28) nie dodawać do potraw zasmażek; 29) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 30) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal

	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10% En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	40–50 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie); 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; 5) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie); 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; 10) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); 11) mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach).	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 2) ryż biały; 3) wafle ryżowe, sucharki; 4) kleik ryżowy; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże; 2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce świeże;	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane;

	2) większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; 3) musy owocowe bez dodatku cukru; 4) owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); 5) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielenych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone; w panierce 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, wędliny mielone; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) chude oraz tłuste ryby morskie; 2) ryby słodkowodne; 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone, w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	1) jaja smażone; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) tłuste sery dojrzewające; 3) mleko skondensowane; 4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5) tłusta śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) olej kokosowy i palmowy;

		5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone; 7) ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladowe; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) kakao; 7) napar/kompot z czarnych jagód.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Nazwa diety	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D08)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą; 2) w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi; 5) należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie; 6) należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych; 7) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 9) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 10) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 11) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; 13) mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie; 14) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane; 15) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 16) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

	17) należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny; 18) źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 19) zaleca się eliminację produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodczykach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food; 20) należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka); 21) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 22) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 23) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 24) jakość; 25) termin przydatności do spożycia; 26) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 27) gotowanie tradycyjne lub na parze; 28) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 29) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 30) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 31) zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 32) unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 33) nie dodawać do potraw zasmażek; 34) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 35) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.		
Wartość energetyczna	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="483 1962 970 2029">Energia (En)</td><td data-bbox="970 1962 1455 2029">1800–2400 kcal/dobę</td></tr> </table>	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę		

Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym: nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En ≤ 7,8 g/1000 kcal
	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20 % En ≤ 22,3 g/1000 kcal
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6–10 % 6,7–11,1 g/1000 kcal
	Cholesterol	< 200 mg
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 4) pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach); 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach); 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) ryż biały (w ograniczonych ilościach); 10) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy,	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren; 2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras; 11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku; 3) ziemniaki, bataty: przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą); 3) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	1) nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane; 2) orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje; 3) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone; 3) orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
Mięso i przetwory mięsne	1) chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura); 2) mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach); 3) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach); 4) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa smażone; w panierce 3) mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, wędliny mielone; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);

		8) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby smażone; w panierce 2) ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych; 3) przetworzone konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtka)	1) gotowane; 2) jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze (w ograniczonych ilościach).	1) jaja smażone; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i przetwory mleczne chude; 2) przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	1) mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) sery podpuszczkowe; 5) śmietana, śmietanka.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	1) miękka margaryna; 2) margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) masło; 2) majonez; 3) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 4) twarde margaryny; 5) masło klarowane; 6) olej kokosowy i palmowy; 7) „masło kokosowe”; 8) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) ciastka, torty; 3) inne ciasta niż dozwolone; 4) chałwa; 5) bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu lub cukru; 6) wyroby z ciasta francuskiego, kruchego; 7) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka;	1) napoje z dodatkiem tłustego mleka; 2) napoje kokosowe (prócz wody kokosowej); 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru.

	6) kakao naturalne; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 4) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D09)
Zastosowanie	Dla osób: 1) w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu; 2) z silnymi/rozległymi oparzeniami; 3) z rozległymi zranieniami; 4) w chorobach nowotworowych; 5) z wyrównaną marskością wątroby; 6) z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby; 7) z zespołem nerczycowym; 8) leczonych za pomocą dializy; 9) z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności; 10) z chorobą Cushinga; 11) z nadczynnością tarczycy; 12) z niedoczynnością tarczycy; 13) z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką. 14) z wyniszczeniem organizmu; 15) osoby w wieku podeszłym; 16) w infekcjach przebiegających z gorączką; 17) pacjenci z nadwagą i otyłością; 18) pacjenci po zabiegach bariatrycznych.
Zalecenia dietetyczne	1) jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100–130 g białka/dobę; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal; 4) w sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywność medyczna/FSMP) z wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywienia medycznego; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 6) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki); 7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

	10) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 11) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeżeli nie ma przeciwwskazań; 12) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie nasion roślin strączkowych lub glutenu pszennego, jeżeli są dobrze tolerowane i nie ma przeciwwskazań; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 15) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 17) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 19) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 26) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:
--	---

	27) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 28) w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku; 29) zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną; 30) nie dodawać do potraw zasmażek; 31) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 32) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0–3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała 100–130 g/d, w tym ½–2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50–55 % En 125–138g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; 2) pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, chleb; 4) kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 5) płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony drobne; 7) sago;	1) pieczywo razowe pszenne i żytnie; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy; 3) rogaliki francuskie (croissanty); 4) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 5) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 6) kasze gruboziarniste; 7) makarony gruboziarniste.

	8) ryż biały; 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).	
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokułu – z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; 2) warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; 3) surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).	1) kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka; 2) warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; 3) suche nasiona roślin strączkowych; 4) ogórek, papryka, rzodkiewki (na surowo); 5) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) warzywa marynowane; 7) warzywa grubo starte.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce dojrzałe lub rozdrobnione: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeżeli dobrze tolerowane; 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito). 4) dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).	1) wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.	1) orzechy – jeżeli źle tolerowane; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;

	2) chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	3) mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób; w panierce 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar; 9) konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane.	1) ryby surowe; 2) ryby w occie; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; panierowane 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze; 3) jaja w potrawach np. makaronie.	1) jaja gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serek naturalny homogenizowany; 3) naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery dojrzewające; 5) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach).	1) BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; 2) galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; 3) owoce w galaretkce lub kremie; 4) biszkopty; 5) ciasto drożdżowe; 6) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 7) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 8) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie; 5) ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; 6) czekolada; 7) wyroby czekoladopodobne.

	9) sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.	
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; 2) słabe napary herbat; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 9) słabe napary kawy naturalnej.	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) mocne napary kawy naturalnej; 5) kakao.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, keczup; 5) ocet; 6) chrzan i ćwikła na occie; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 9) przyprawy ostre.

Nazwa diety	DIETA NISKOBIALKOWA (D10)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka; 2) z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby); 3) podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek; 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej; 5) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów; 7) produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny; 8) w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw; 9) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 10) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 11) ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi; 12) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 14) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);

	17) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 18) jakość; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 21) gotowanie tradycyjne lub na parze; 22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 24) moczenie, podwójne gotowanie. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 27) nie dodawać do potraw zasmażek; 28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 29) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw;	
Wartość energetyczna	Energia (En)	25–35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: • leczenie zachowawcze 0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy PCHN (Przewlekła choroba nerek), stadium 3–5 u osób bez niedożywienia, u metabolicznie stabilnych osób można rozważyć: 0,55–0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy PCHN, stadium 3–5 i cukrzyca bez cech niedożywienia i u metabolicznie stabilnych: osób można rozważyć 0,6–0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy pacjent jest dializowany 1,0–1,2 g białka /kg należnej masy ciała/dobę.

	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25–35 % En 27,8–38,9 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En ≤ 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50–60 % En 125 –150 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Potas	2500 – 3000 mg/d
	Fosfor	800 – 1000 mg/d
	Sód	2000– 2300 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe; 2) skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; 3) pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach); 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; 7) ryż (w ograniczonych ilościach); 8) potrawy mączne z mąki niskobiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasa (w ograniczonych ilościach); 9) suchary niskobiałkowe.	1) tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste; 2) zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; 3) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony tradycyjne; 9) potrawy mączne z tradycyjnych mąk; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych);	1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek;

	2) gotowany kalafior, brokuł – bez łydgi (w ograniczonych ilościach); 3) pomidor bez skóry.	3) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszane ogórki; 4) warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone; 7) owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) nasiona roślin strączkowych, jeśli dobrze tolerowane.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; 2) pestki słonecznika; 3) „masło orzechowe”; 4) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach); 2) chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	1) gotowane na miękko; 2) jaja sadzone na parze; 3) jako dodatek do potraw.	1) gotowane na twardo 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe;	1) mleko skondensowane;

(w ograniczonych ilościach)	2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	2) jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru; 3) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 4) sery podpuszczkowe; 5) tłuste sery; 6) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) miód; 5) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 6) ciastka ze skrobi.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne (w ograniczonych ilościach); 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty; 7) kakao.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 7) pikle.

Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA (D11)
Zastosowanie	Dla osób: 1) ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik; 2) u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów; 3) których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) dieta eliminacyjna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych; 5) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 6) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 10) należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej; 11) mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, wyjątek stanowią osoby ze zdiagnozowaną alergią na białka mleka krowiego, lub nietolerancją produktów mlecznych i nie spożywający produktów odzwierzęcych; 12) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Wyjątek stanowią osoby, które z różnych przyczyn nie spożywają mięsa i jego przetworów oraz produktów odzwierzęcych; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, jeżeli są dobrze tolerowane, wyjątek stanowią osoby nie spożywające produktów odzwierzęcych; 14) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich

	ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 18) jakość; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość; 21) skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych). Stosowane techniki kulinarne: 22) gotowanie tradycyjne lub na parze; 23) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 24) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 27) wykluczyć dodatek do potraw zasmażek; 28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 29) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw; 30) należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę

	Sód	≤ 2000mg/dobę
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN Zastosowanie: • celiakia (choroba trzewna), • alergia na pszenicę i inne zboża, • nieceliakalna nadwrażliwość na gluten, • inne diety wymagające wykluczenia glutenu	1) żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; 2) wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane; 3) zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach; 4) produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną; 5) wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).	1) produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności (Dz. Urz. UE L 228 z 31.07.2014, str. 5); 2) dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu; 3) mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jagłana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana; 4) kasze i makarony z ww. zbóż; 5) tapioka; 6) sago; 7) orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna słonecznika; 8) nasiona roślin strączkowych; 9) wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.
BIAŁKA MLEKA Zastosowanie: • nietolerancja mleka krowiego • alergia na białko mleka	1) mleko pochodzenia zwierzęcego; 2) mleko w proszku, mleko zagęszczone; 3) sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe; 4) masło; 5) produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę; 6) mięso wołowe (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej); 7) cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej).	1) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; 2) mięso, ryby, jaja; 3) nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi; 4) pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik.
LAKTOZA • nietolerancja laktozy	1) mleko pochodzenia zwierzęcego; 2) mleko w proszku, mleko zagęszczone; 3) produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego.	1) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; 2) mleko i produkty mleczne bez laktozy.
BIAŁKA JAJA	1) jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kacze;	1) wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny;

Zastosowanie: • alergia na białko jaj	2) makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie; 3) przetwory warzywne z dodatkiem jaj; 4) przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy; 5) ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja; 6) wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	2) warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa; 3) mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina; 4) ryby; 5) budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
DIETA WEGETARIAŃSKA Zastosowanie: • dla osób niespożywających mięsa i jego przetworów	1) mięso, szczególnie czerwone; 2) wędliny; 3) pasztety; 4) wyroby podrobowe; 5) podroby; 6) pyzy i pierogi z mięsem; 7) budynie mięsne; 8) konserwy mięsne; 9) rosoly i zupy na wywarach mięsnych; 10) krokiety z mięsem; 11) fasolka po bretońsku; 12) gulasz mięsny; 13) bigos z mięsem/kielbasą; 14) smalec, słonina, boczek.	1) ryby – według preferencji ;jaja; 2) nabiał; 3) nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus; 4) potrawy z nasion roślin strączkowych; 5) napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy; 7) zupy i sosy na wywarach warzywnych; 8) risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami; 9) kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli; 10) krokiety bez mięsa; 11) knedle owocowe; 12) pierogi leniwe; 13) łazanki z kapustą i grzybami; 14) oleje, oliwa.

Nazwa diety	Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI (D12)
Zastosowanie	Dla osób: Podstawowe zastosowanie: 1) z zaburzeniami połykania (dysfagią). Rozszerzone zastosowanie 2) z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); 3) z utrudnionym żuciem i gryzieniem.
Zalecenia dietetyczne	1) diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwo strawnej w ich specjalistycznych formach w zależności od chorób współistniejących. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie); 2) wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych wg IDDSI powinien odbywać się na zlecenie zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (lekarza i/lub dietetyka) po wcześniejszym wykonaniu diagnostyki; 3) dla każdego chorego należy w zleceniu diety podać rekomendowany poziom płynu i pokarmu stałego (np. IDDSI poziom 2 i IDDSI poziom 5); 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 6) dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 7) produkty i potrawy należy podawać w formie przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI; 8) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 9) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 10) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru. Płyny powinny być konsystencją dopasowane do stanu klinicznego chorego od poziomu 0-3 wg IDDSI; 13) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

- 14) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych;
- 15) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 16) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 17) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 18) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- 20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 21) w przypadku braku możliwości pokrycia w sposób bezpieczny i efektywny drogą doustną zapotrzebowania na energię i inne składniki konieczne jest zastosowanie wyłącznego żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP) z możliwością utrzymania częściowego żywienia drogą doustną (wyłącznie po konsultacji z lekarzem i w miarę możliwości dietetykiem).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 22) jakość;
- 23) termin przydatności do spożycia;
- 24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 26) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 28) blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi;
- 31) w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny;

	32) do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego); 33) w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione; 34) pieczywo bez skórki przed zмикsowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie; 35) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zмикsowane z mlekiem, wodą lub z zupą; 36) zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, należy jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP); 37) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 38) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw; 39) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 40) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska),	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;

	orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne podawane wg wskazówek dla danego poziomu; 7) ryż biały podawane wg wskazówek dla danego poziomu.	6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 7) makarony grube i pełnoziarniste; 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie.	1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; 2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) grzyby; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone i podane w odpowiedniej formie.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; 2) owoce niedojrzałe; 3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 4) owoce w syropach cukrowych; 5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;

		5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar. 9) kielbasy.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko rozdrobnione.	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serki homogenizowane naturalne 3) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEWZGLĘDNI PPRZECIWIWSKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia) lub zmiksowane z serkiem homogenizowanym.	1) słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne o gładkiej konsystencji; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.

	8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe w formie liści wyłącznie do zastosowania w koszyczku podczas gotowania np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia

Twarde lub suche konsystencje pokarmowe

Przykłady: orzechy, surowa marchew, skórka pieczeni (np. chrupiąca skórka wieprzowa), twarde bułki z chrupiącą skórką

Włókniste lub twarde konsystencje pokarmowe

Przykłady: stek, ananas

Lepkie konsystencje pokarmowe

Przykłady: cukierki, lizaki, słodycze, kawałki sera, pianki (marshmallows), guma do żucia, kleiste puree ziemniaczane

Chrupiące konsystencje pokarmowe

Przykłady: skórka pieczeni, chrupiący boczek, niektóre suche płatki śniadaniowe

Chrupkie i kruche konsystencje

Przykłady: surowa marchew, surowe jabłko, popcorn

Ostre lub „kłujące” konsystencje

Przykład: suche chipsy kukurydziane

Konsystencje kruche i suche

Przykłady: suche kruche ciasta, suche ciasteczka, suche herbatniki, suche bułeczki typu scone

Pestki, nasiona i białe części owoców

Przykłady: pestki jabłek, pestki dyni, biała część pomarańczy

Skórki, łuski i zewnętrzne powłoki

Przykłady: łuski grochu, skórka winogron, otręby, łuska babki jajowatej (psyllium)

Kości i chrząstki

Przykłady: kości z kurczaka, ości ryb

Pokarmy o kształcie okrągłym lub podłużnym

Przykłady: kielbaski, winogrona

Konsystencje kleiste lub gumowate

Przykłady: masło orzechowe, rozgotowana owsianka, żelatyna spożywcza, galaretki zawierające konjac, kleiste ciastka ryżowe, cukierki

Konsystencje włókniste

Przykłady: zielona fasolka szparagowa, rabarbar

Konsystencje mieszane: plynno-stale (mixed thin-thick)

Przykłady: zupa z kawałkami jedzenia, płatki śniadaniowe z mlekiem

Złożone konsystencje pokarmowe (complex textures)

Przykłady: hamburger, hot dog, kanapka, klopsiki z makaronem, pizza

Konsystencje wiotkie (floppy textures)

Przykłady: sałata, cienko pokrojony ogórek, liście młodego szpinaku

Konsystencje soczyste *Przykład: arbuz*

Twarde skórki lub przypieczone warstwy powstałe podczas gotowania lub podgrzewania stwarzają ryzyko zadławienia, ponieważ wymagają dobrej zdolności żucia do rozdrobnienia na mniejsze cząstki, jednocześnie będąc częścią potrawy o innych konsystencjach, które nie zostały zmienione przez obróbkę cieplną.

Charakterystyka poszczególnych poziomów IDDSI

Płyny



NIEZAGĘSZCZONE



Opis	Ma właściwości przepływu zbliżone do wody Charakteryzuje się szybkim przepływem Może być spożywany przez dziecko za pomocą dowolnego rodzaju smoczka, kubka lub słomki — odpowiednio do wieku i umiejętności dziecka
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	Zdolność funkcjonalna do bezpiecznego przyjmowania płynów każdego rodzaju
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 0 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje mniej niż 1 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 0	Woda, kompot, mleko, sok, herbata



ZNIKOMO GĘSTE



Opis/ Charakterystyka	• gęstszy niż woda • wymaga nieco większego wysiłku przy picciu niż płyny o niskiej lepkości • przepływa przez słomkę, strzykawkę, smoczek • podobny pod względem konsystencji do większości dostępnych na rynku preparatów mlekozastępczych typu „antyregurgitacyjne” (AR) •
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Często stosowany w populacji pediatrycznej jako zagęszczony płyn, który zmniejsza szybkość przepływu, ale nadal może być podawany przez smoczek niemowlęcy. Kwestia możliwości przepływu przez smoczek powinna być oceniana indywidualnie. • Stosowany również u osób dorosłych, u których płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować. Płyny nieznacznie gęste przepływają nieco wolniej.
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 1 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	• Pozostaje 1 do 4 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 1	Doustne diety medyczne, maślanka, niektóre soki pomidorowe, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 1 wg wskazówek producenta



LEKKO GĘSTE



Opis/ Charakterystyka	• Spływa z łyżki • Można go sączyć; szybko spływa z łyżki, ale wolniej niż płyny niezagęszczone (o niskiej lepkości) • Wymaga niewielkiego wysiłku przy picciu przez standardową słomkę (średnica standardowej słomki: 0,209 cala lub 5,3 mm)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu	• Jeśli płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować, płyny lekko gęste będą przepływać nieco wolniej • Może być odpowiedni w przypadku nieznacznie obniżonej kontroli języka
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 2 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 4 do 8 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 2	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 2, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 2, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 2 wg wskazówek producenta



PŁYNNE (pokarmy) UMIARKOWANIE GĘSTE (płyny)



Opis / Charakterystyka	• Może być spożywany z kubka • Wymaga umiarkowanego wysiłku przy ssaniu przez standardową lub szeroką słomkę (szeroka słomka = 0,275 cala lub 6,9 mm średnicy) • Nie nadaje się do formowania, układania warstw ani modelowania na talerzu, ponieważ nie zachowuje kształtu • Nie nadaje się do jedzenia widelcem — powoli spływa w porcjach między zębami widelca • Może być spożywany łyżką • Nie wymaga obróbki w jamie ustnej ani żucia — może być połknięty bezpośrednio • Ma gładką konsystencję, bez „cząstek” (grudek, włókien, fragmentów skórki, lupin, cząstek chrząstki lub kości)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest niewystarczająca do bezpiecznego przyjmowania lekko gęstych (poziom 2), poziom 3 pokarmy płynne/płyny umiarkowanie gęste może być odpowiedni • Zapewnia więcej czasu na kontrolę w jamie ustnej • Wymaga pewnego wysiłku w zakresie przesuwania językiem
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 3 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 8 do 10 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 3	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 3, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 3, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 3 wg wskazówek producenta, gładkie zupy kremy, pierwsze pokarmy dla niemowląt (np. rzadkie kleiki ryżowe lub rzadkie przeciery owocowe) spełniające kryteria testu przepływu Niektóre sosy i sosy pieczeniowe — po potwierdzeniu testem przepływu IDDSI



PUREE (pokarmy) BARDZO GĘSTE (płyiny)



Opis/ Charakterystyka	• Zazwyczaj jest spożywany łyżką (możliwe jest również użycie widelca) • Nie nadaje się do picia z kubka, ponieważ nie przepływa łatwo • Nie można go ssać przez słomkę • Nie wymaga żucia • Może być wyciskany, układany warstwowo lub formowany, ponieważ zachowuje kształt — jednak w tej formie <u>nie powinien</u> wymagać żucia • Wykazuje bardzo powolny ruch pod wpływem siły grawitacji, ale nie powinno być możliwe przelewanie • Spada z łyżki w jednej porcji po jej przechyleniu i zachowuje kształt na talerzu • Nie zawiera grudek, włókien • Nie jest kleisty • Płyn nie powinien oddzielać się od części stałej pokarmu
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest znacznie ograniczona, ta konsystencja może być najłatwiejsza do kontrolowania • Wymaga mniejszego wysiłku w zakresie przesuwania pokarmu językiem niż konsystencje: mielona i wilgotna (poziom 5), miękka i w rozmiarze kęsa (poziom 6) oraz bez ograniczeń i łatwa do żucia (poziom 7), ale większego niż konsystencja płynna/płyiny umiarkowanie gęste (poziom 3) • Nie wymaga gryzienia ani żucia • Zwiększone ryzyko zalegania pokarmu w jamie ustnej i/lub gardle, jeśli konsystencja jest zbyt kleista • Pokarmy wymagające żucia, kontrolowanej manipulacji w jamie ustnej lub formowania kęsa nie są odpowiednie • Ból podczas żucia lub połykania • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 4 według klasyfikacji IDDSI Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Przykłady płynów/pokarmów na poziomie 4	Doustne diety medyczne zagęszczane przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 4, płyiny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 4 wg wskazówek producenta, produkty/potrawy o gładkiej konsystencji doprowadzone do postaci puree

Pokarmy stałe

		MIELONE I WILGOTNE		 IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative www.iddsi.org	
Opis/ Charakterystyka		• Może być spożywana za pomocą widelca lub łyżki • W niektórych przypadkach może być spożywana palczkami, jeśli osoba ma bardzo dobrą kontrolę manualną • Może być formowana i nabierana (np. w kształcie kulki) na talerzu • Miękka i wilgotna konsystencja, bez oddzielającego się płynu • Widoczne drobne grudki w strukturze pokarmu • Dla dzieci: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 2 mm, długość nie większa niż 8 mm • Dla dorosłych: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 4 mm, długość nie większa niż 15 mm • Grudki łatwo rozplaszczają się pod naciskiem język			
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji		• Gryzienie nie jest wymagane • Wymagane jest minimalne żucie • Do rozdzielania miękkich, drobnych cząstek tej konsystencji wystarcza siła języka • Do przesunięcia kęsa w jamie ustnej potrzebna jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe			
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dana potrawa spełnia kryteria poziomu 5 według klasyfikacji IDDSI Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/					
Przykłady pokarmów na poziomie 5		Potrawy podane w postaci mielonej i wilgotnej spełniające kryteria testów oraz rozmiarów cząsteczek 2 x 8 mm w przypadku dzieci i 4 x 15 mm w przypadku dorosłych			

Potrawy muszą być przygotowane w oparciu o wytyczne: w przypadku dzieci: cząstki o szerokości nie większej niż 2 mm i długości nieprzekraczającej 8 mm

– W przypadku dorosłych: cząstki o szerokości nie większej niż 4 mm i długości nieprzekraczającej 15 mm

MIĘSO

• Drobno mielone* lub siekane*, miękka konsystencja mielonego mięsa. Można podawać z lekko gęstym, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

* Jeśli nie jest możliwe uzyskanie konsystencji drobno mielonej, produkt powinien zostać przetarty na purée

RYBY

- Drobnio rozgniecione w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

OWOCE

- Podawać w formie drobnio posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
- Odsączyć nadmiar soku
- W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu
- Nie powinien oddzielać się żaden rzadki płyn od produktu

WARZYWA

- Podawać w formie drobnio posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
- Odsączyć nadmiar płynu
- W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. kasze, płatki, owsianka)

- Konsystencja gęsta i gładka z niewielkimi, miękkimi cząstkami
- Tekstura powinna być całkowicie zmiękczona
- Żadne mleko ani płyn nie powinny oddzielać się od produktu; przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego, suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodną z poziomem 5 IDDSI (Mielone i wilgotne), dostępny w materiale wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzmz18>
- Stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (quinoa) i produkty o podobnej konsystencji

- Nie powinny być kleiste ani glutowate
- Po ugotowaniu i podaniu nie powinny mieć postaci sypkiej ani rozdzielać się na pojedyncze ziarenka
- Należy podawać z gładkim, lekko, umiarkowanie lub bardzo gęstym sosem; sos nie powinien oddzielać się od ryżu, kuskusu, komosy ryżowej (lub podobnych produktów). Przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu



Miękkie i rozmiaru kęsa



Opis/ Charakterystyka	• Można spożywać przy użyciu widelca, łyżki lub palców • Można rozgnieść lub rozdrobnić przy użyciu nacisku widelca, łyżki lub palców • Do krojenia nie jest wymagany nóż, choć może być użyty pomocniczo do nałożenia porcji na widelec lub łyżkę • Produkt powinien być miękki, delikatny i wilgotny w całej objętości, bez obecności oddzielającego się rzadkiego płynu • Przed połknięciem wymagane jest żucie • Kawałki powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej: – W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm – W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm (czyli 1,5 cm)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Gryzienie nie jest wymagane • Żucie jest wymagane • Rozmiar kawałków żywności powinien być dostosowany w celu minimalizacji ryzyka zadławienia • Do przesuwania pokarmu i utrzymania go w jamie ustnej podczas żucia i obróbki oralnej wymagana jest siła i kontrola języka • Do przesunięcia kęsa w celu połknięcia wymagana jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI, aby ocenić, czy produkt spożywczy spełnia wymagania dla poziomu 6 IDDSI. METODY TESTOWANIA Zobacz również dokument „IDDSI Metody testowania” lub stronę internetową: https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/	
Przykłady pokarmów na poziomie 6	• Potrawy podane w kawałkach powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej: – W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm x 8 mm – W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm x 15 mm (czyli 1,5 cm x 1,5 cm). Przygotowane produkty czy potrawy powinny być łatwe do rozgnięcia widelcem

Produkty i potrawy powinny być podane w przypadku dzieci w kawałkach o wielkości do 8 mm (maksymalnie 8mm x 8 mm), a w przypadku dorosłych w kawałkach o wielkości do 15 mm (maksymalnie 1,5 cm x 1,5 cm)

MIĘSO

- Mięso gotowane, miękkie i kruche, nie większe niż:
- Jeśli nie jest możliwe uzyskanie miękkiej i kruchej konsystencji przy wymiarach $1,5 \times 1,5$ cm (co należy potwierdzić testem nacisku widelcem lub łyżką), należy podać mięso w formie mielonej i wilgotnej

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki za pomocą widelca, łyżki lub pałeczek, nie większe niż:
- Bez ości i twardej skóry

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Część płynna (np. sos) musi mieć konsystencję gęstą – zgodnie z zaleceniami klinicznymi
- Może zawierać mięso, ryby lub warzywa, pod warunkiem, że końcowe ugotowane kawałki są miękkie i kruche oraz nie większe niż:
- Bez twardych grudek/włókien

OWOCE

- Podawać w formie rozdrobnionej lub rozgniecionej, jeśli nie można ich pokroić na miękkie kawałki o wielkości odpowiedniej do gryzienia
- Włókniste części owoców są niewskazane
- Należy odsączyć nadmiar soku
- Należy ocenić indywidualną zdolność do radzenia sobie z owocami o wysokiej zawartości wody (np. arbuz), w których sok oddziela się od miąższu podczas żucia

WARZYWA

- Warzywa gotowane na parze lub w wodzie, o końcowej wielkości kawałków:
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde – należy sprawdzić ich miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Konsystencja gładka z miękkimi, delikatnymi cząstkami nie większymi niż:
- Tekstura musi być całkowicie zmiękczone
- Nadmiar mleka lub płynu należy odsączyć i/lub zagęścić zgodnie z zaleceniami klinicznymi dotyczącymi poziomu gęstości

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodny z poziomem IDDSI 5 (Mielona i wilgotna), dostępny w formie filmu instruktażowego: YouTube – przepis

IDDSI <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzmz18>

- Można stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (oraz produkty o podobnej konsystencji)

- Nie powinny mieć konsystencji ziarnistej, kleistej ani glutowatej



Łatwe do żucia



Opis

- Zwykle, codzienne produkty spożywcze o miękkiej i delikatnej konsystencji, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego
- Podczas konsumpcji dozwolone są różne metody jedzenia (np. widelcem, łyżką, ręką)
- Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary:
 - Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci)
 - Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych)
- Nie obejmuje produktów twardych, żylastych, gumowatych, włóknistych, ciągnących się, chrupiących, kruszących się, pestek, nasion, włóknistych części owoców, łusek ani kości
- Może obejmować produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem), jeśli są bezpieczne również dla poziomu 0 (płynów bardzo rzadkich), zgodnie z decyzją kliniczną. Jeśli płynna część nie jest bezpieczna dla poziomu 0, należy ją zagęścić do poziomu zalecanego przez specjalistę

Fizjologiczne podstawy dla tego poziomu konsystencji	• Wymagania dotyczące spożywania żywności na poziomie 7 (IDDSI – Żywność miękka i odpowiednia rozwojowo) • Wymaga zdolności do gryzienia miękkich produktów oraz ich żucia i przetwarzania w jamie ustnej przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do przełknięcia. Nie zawsze wymaga obecności zębów. • Wymaga zdolności do żucia i przetwarzania miękkich/delikatnych produktów bez szybkiego zmęczenia. • Może być odpowiednia dla osób, które mają trudności lub odczuwają ból podczas żucia i połykania twardych lub gumowatych produktów. • Ten poziom może wiązać się z ryzykiem zadławienia u osób, u których klinicznie stwierdzono zwiększone ryzyko zadławienia, ponieważ wielkość kawałków żywności nie jest ograniczona. Ograniczenie wielkości kawałków żywności (np. poziomy 4 – purée, 5 – i wilgotne, 6 – miękkie i w kawałkach) ma na celu minimalizację ryzyka zadławienia. • Poziom ten może być stosowany przez wykwalifikowanych specjalistów w celu nauki rozwojowej lub jako etap przejściowy do produktów wymagających bardziej zaawansowanych umiejętności żucia. • Jeśli osoba wymaga nadzoru podczas jedzenia, przed zastosowaniem tego poziomu konsystencji należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą w celu określenia odpowiedniego poziomu konsystencji żywności oraz planu posiłków zapewniającego bezpieczeństwo. • Niektóre osoby mogą spożywać posiłki w sposób niebezpieczny bez nadzoru z powodu problemów z żuciem i połykaniem lub niebezpiecznych zachowań podczas jedzenia. Przykłady takich zachowań to: niedostateczne żucie, wkładanie zbyt dużej ilości jedzenia do ust, zbyt szybkie jedzenie, połykanie dużych kęsów, brak zdolności do samodzielnej oceny umiejętności żucia. • W przypadku indywidualnych potrzeb i wymagań dotyczących nadzoru, należy skonsultować się z klinicystą. • Jeśli wymagany jest nadzór podczas posiłków, ten poziom konsystencji powinien być stosowany wyłącznie na podstawie ścisłych zaleceń i pisemnych wytycznych wykwalifikowanego specjalisty.
MIĘSO	• Gotowane do momentu uzyskania miękkiej i kruchej konsystencji. • Jeśli nie można uzyskać miękkiej i kruchej tekstury, należy podać w formie mielonej i wilgotnej.
RYBY	• Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki bokiem widelca, łyżki lub pałeczek.
ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY	• Mogą zawierać mięso, ryby, warzywa lub ich kombinacje, pod warunkiem, że końcowe kawałki są miękkie i kruche. • Podawać w sosie o lekko, umiarkowanej lub bardzo gęstej konsystencji ORAZ odsączyć nadmiar płynu. • Bez twardych części (grudek)
OWOCE	• Muszą być wystarczająco miękkie, aby można je było pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki. • Nie należy stosować włóknistych części owoców (np. biała część pomarańczy). •

WARZYWA

- Gotować na parze lub w wodzie do momentu uzyskania miękkiej konsystencji.
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde dla tego poziomu – należy sprawdzić miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Podawać w formie o zmiękczonej konsystencji.
- Odsączyć nadmiar mleka lub płynu i/lub zagęścić do poziomu gęstości zalecanego przez specjalistę.

PIECZYWO

- Pieczywo, kanapki i tosty, które można pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki, mogą być podawane według uznania specjalisty
-

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (i podobne produkty)

- Brak specjalnych zaleceń.



Bez ograniczeń



Opis/ Charakterystyka

Na tym poziomie NIE obowiązuja żadne ograniczenia dotyczące konsystencji żywności

- Zwykle, codzienne produkty spożywcze o różnych konsystencjach, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego
- Do spożycia można stosować dowolną metodę (np. widelcem, łyżką, ręką)
- Produkty mogą być twarde i chrupiące lub naturalnie miękkie
- Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary:
 - Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci)
 - Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych)
- Obejmuje produkty twarde, żylaste, gumowate, włókniste, ciągnące się, suche, chrupiące, kruche
- Obejmuje żywność zawierającą pestki, nasiona, mięsz pod skórą, łuski lub kości
- Obejmuje produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem)

Physiological Rationale for this Level of Thickness

- Wymagana jest zdolność do gryzienia twardych lub miękkich produktów oraz ich żucia przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do połknięcia
- Wymagana jest zdolność do żucia wszystkich konsystencji bez szybkiego zmęczenia
- Wymagana jest zdolność do usunięcia z jamy ustnej elementów, które nie nadają się do bezpiecznego połknięcia, takich jak kości czy chrząstki
-

METODY TESTOWANIA

- Nie mają zastosowania